Psikologi Perkembangan: Menganalisis Perkembangan Masyarakat Karo Dari Fase Anak-anak Hingga Lansia

Angga Mahyuda Sinaga*¹
Dorlan Naibaho²

^{1,2} Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

*e-mail : anggamahyuda4444@gmail.com¹, dorlannaibaho4@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan masyarakat dari fase anak-anak hingga lansia menggunakan metode penelitian kualitatif wawancara. Dengan fokus pada pengalaman subjektif dan perspektif individu, penelitian ini menggali bagaimana orang pada berbagai tahap kehidupan memahami dan menginterpretasikan perubahan yang terjadi pada diri mereka dan lingkungan sosial mereka. Wawancara mendalam dilakukan dengan partisipan yang dipilih secara purposif untuk mewakili berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga lansia. Data yang dikumpulkan mencakup tema-tema seperti perkembangan kognitif, emosional, sosial, serta perubahan identitas dan peran sosial. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan perbedaan dalam pengalaman perkembangan di berbagai fase kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap tahap kehidupan memiliki tantangan dan peluang unik yang membentuk perkembangan individu dan bagaimana mereka berinteraksi dengan masyarakat. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang dinamika perkembangan manusia dan dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam pendidikan, kesehatan mental, dan layanan sosial. Penelitian ini juga menekankan pentingnya mendengar suara individu dari berbagai usia untuk memahami kompleksitas perkembangan manusia dalam konteks sosial mereka.

Kata Kunci: Psikologi, Perkembangan, Anak-anak, Remaja, Dewasa, Lansia

Abstract

This research aims to analyze the development of society from childhood to the elderly using qualitative interview research methods. With a focus on subjective experiences and individual perspectives, this research explores how people at different stages of life understand and interpret changes occurring in themselves and their social environments. In-depth interviews were conducted with participants selected purposively to represent various ages, from children, teenagers, early adults, middle adults, to the elderly. The data collected includes themes such as cognitive, emotional, social development, as well as changes in identity and social roles. Thematic analysis was used to identify common patterns and differences in developmental experiences across different phases of life. The research results show that each stage of life has unique challenges and opportunities that shape individual development and how they interact with society. These findings provide deep insight into the dynamics of human development and can be used to design more effective interventions in education, mental health, and social services. This research also emphasizes the importance of hearing the voices of individuals of different ages to understand the complexity of human development in their social context.

Keywords: Psychology, Development, Children, Adolescents, Adults, Elderly

Latar Belakang

Psikologi perkembangan adalah cabang ilmu psikologi yang berfokus pada perubahan dan konsistensi yang terjadi pada individu sepanjang hidup mereka. Dari fase anak-anak hingga lansia, manusia mengalami berbagai tahap perkembangan yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pemahaman mendalam tentang psikologi perkembangan sangat penting karena memberikan wawasan tentang bagaimana individu tumbuh dan beradaptasi dalam konteks keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat luas. Pada fase anak-anak, perkembangan pesat terjadi dalam hal pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta pembentukan kemampuan kognitif dan bahasa. Anak-anak belajar melalui eksplorasi, permainan, dan interaksi sosial, yang semuanya

berperan penting dalam membentuk dasar-dasar pemikiran dan perilaku mereka. Pemahaman tentang perkembangan anak-anak membantu orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan optimal. Saat memasuki masa remaja, individu mengalami perubahan signifikan baik secara fisik maupun emosional. Masa ini ditandai oleh pencarian identitas, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, dan dorongan untuk mandiri. Psikologi perkembangan membantu memahami tantangan unik yang dihadapi remaja, termasuk tekanan sosial, risiko perilaku berisiko, dan kebutuhan akan dukungan emosional. Dewasa awal dan tengah adalah fase kehidupan di mana individu berfokus pada pencapaian kemandirian, membangun karir, dan membentuk hubungan intim. Perkembangan dalam periode ini melibatkan penyesuaian terhadap tanggung jawab baru dan pencapaian stabilitas dalam kehidupan pribadi dan profesional. Memahami perkembangan dewasa membantu dalam mendukung individu melalui perubahan besar seperti pernikahan, menjadi orang tua, dan kemajuan karir. Pada fase lansia, individu sering menghadapi penurunan fisik, pensiun, dan perubahan dalam peran sosial. Namun, banyak juga yang menemukan makna dan kepuasan melalui refleksi dan kontribusi kepada generasi berikutnya. Psikologi perkembangan pada lansia berfokus pada bagaimana individu dapat menavigasi perubahan ini dengan baik, mempertahankan kesehatan mental dan fisik, serta mencapai integritas ego. Secara keseluruhan, psikologi perkembangan memberikan pandangan komprehensif tentang perjalanan hidup manusia. Dengan memahami setiap tahap perkembangan, masyarakat dapat lebih baik mendukung individu dalam mencapai potensi penuh mereka, menghadapi tantangan hidup, dan berkontribusi secara positif dalam komunitas mereka. Pengetahuan ini juga penting untuk merancang intervensi yang tepat di berbagai tahap kehidupan, memastikan kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penulisan jurnal ini adalah penelitian Kualitatif dimana penulis menganalisis, mengamati, dan mewawancarai secara langsung narasumber di fase usia anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia yang ada di sekitar tempat penulis melaksanakan KPPM

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Landasan Teori

1. Psikologi

B.F. Skinner adalah seorang psikolog Amerika yang dikenal sebagai salah satu tokoh utama dalam psikologi behaviorisme. Skinner menekankan bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan melalui pengkondisian operan, yaitu proses di mana perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikuti. Ia percaya bahwa perilaku yang diikuti oleh penguatan cenderung diulangi, sementara perilaku yang diikuti oleh hukuman cenderung tidak diulangi. Menurut Abraham Maslow kebutuhan manusia diatur dalam hierarki, dimulai dari kebutuhan fisiologis dasar (seperti makanan dan air), diikuti oleh kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan harga diri, dan akhirnya kebutuhan aktualisasi diri (realisasi potensi penuh seseorang). Ia berpendapat bahwa individu harus memenuhi kebutuhan dasar sebelum dapat mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Menurut Erik Erikson perkembangan manusia terjadi dalam delapan tahap yang berbeda, dari bayi hingga usia tua. Setiap tahap melibatkan krisis psikososial tertentu yang harus diselesaikan individu untuk perkembangan yang sehat. Misalnya, tahap pertama adalah "Kepercayaan vs. Ketidakpercayaan," di mana bayi belajar untuk percaya atau tidak percaya pada pengasuh mereka. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, termasuk pikiran, emosi, dan tindakan. Disiplin ini mengkaji bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungan mereka serta bagaimana faktor biologis, psikologis, dan sosial mempengaruhi perilaku. Psikologi mencakup berbagai sub-bidang seperti psikologi klinis, kognitif, perkembangan, sosial, dan industri-organisasi, masing-masing fokus pada aspek tertentu dari pengalaman manusia. Dengan

menggunakan metode ilmiah, psikologi bertujuan untuk memahami, menjelaskan, dan memprediksi perilaku.

2. Perkembangan

Albert Bandura berpendapat bahwa individu belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang lain. Ini dikenal sebagai pembelajaran observasional atau modeling. Anak-anak, misalnya, belajar banyak dari menonton dan meniru orang tua, guru, dan teman sebaya mereka. Urie Bronfenbrenner berpendapat bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan yang saling terkait, yaitu mikrosistem (lingkungan terdekat seperti keluarga dan sekolah), mesosistem (interaksi antara mikrosistem), eksosistem (pengaruh tidak langsung seperti pekerjaan orang tua), makrosistem (nilai budaya dan kebijakan), dan kronosistem (perubahan lingkungan sepanjang waktu). Menurut Lev Vygotsky bahasa adalah alat utama perkembangan kognitif. Melalui interaksi verbal dengan orang dewasa dan teman sebaya, anak-anak belajar konsep dan keterampilan baru. Perkembangan merujuk pada proses bertahap di mana individu mengalami perubahan fisik, mental, emosional, sosial, dan perilaku seiring waktu. Ini meliputi perubahan dalam keterampilan motorik, kognitif, dan bahasa, serta adaptasi terhadap lingkungan dan interaksi dengan orang lain. Perkembangan juga mencakup pembentukan identitas, nilai, dan kepribadian seseorang. Proses ini dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, pengalaman belajar, dan interaksi sosial. Studi perkembangan manusia memeriksa bagaimana individu tumbuh, berkembang, dan mengalami transisi dari fase ke fase dalam kehidupan mereka, mulai dari masa bayi hingga dewasa dan lansia.

3. Anak-anak

Piaget merupakan seorang psikolog perkembangan yang terkenal dengan teori kognitifnya. Menurut Piaget, anak-anak mengalami tahapan-tahapan perkembangan kognitif yang terdiri dari sensorimotor (0-2 tahun), praoperasional (2-7 tahun), konkret operasional (7-11 tahun), dan formal operasional (12 tahun ke atas). Dia menekankan pentingnya eksplorasi dan pengalaman langsung dalam pembelajaran anak-anak. Vygotsky adalah seorang psikolog Soviet yang mempelajari perkembangan kognitif dan sosial anak-anak. Dia menekankan peran penting interaksi sosial dan bahasa dalam pembentukan pemikiran anak-anak. Konsep zona proximal perkembangan (ZPD) adalah ide sentralnya, yang menyatakan bahwa anak-anak dapat mencapai tingkat kecakapan yang lebih tinggi dengan bantuan orang dewasa atau teman sebaya yang lebih terampil. Skinner adalah seorang psikolog behavioris yang mengemukakan bahwa perilaku anak-anak dipengaruhi oleh rangsangan lingkungan dan penguatan. Dia menekankan pentingnya penggunaan penguatan positif dalam membentuk perilaku yang diinginkan pada anak-anak. Anak-anak merujuk pada individu yang berada dalam fase perkembangan awal kehidupan manusia, biasanya dari kelahiran hingga masa remaja. Mereka masih dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang aktif. Anak-anak cenderung memiliki kebutuhan yang unik, termasuk kebutuhan untuk belajar, bereksplorasi, bermain, dan membentuk hubungan dengan orang lain. Periode anak-anak juga merupakan waktu penting dalam pembentukan identitas, nilai-nilai, dan keterampilan yang akan membawa dampak besar pada perkembangan mereka di masa depan.

4. Remaja

Jean Piaget berpendapat bahwa usia remaja adalah saat di mana individu mulai memasuki tahap operasi formal. Mereka mulai mampu berpikir secara abstrak, membuat hipotesis, dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Erikson menekankan bahwa usia remaja merupakan periode yang penting dalam pengembangan identitas diri. Menurutnya, remaja berada dalam konflik antara mencari identitas mereka sendiri dan merasa bingung tentang peran mereka dalam masyarakat. Margaret Mead menyoroti perbedaan dalam pengalaman remaja berdasarkan budaya. Dia menekankan bahwa norma-norma budaya dapat memengaruhi bagaimana remaja mengalami dan menjalani masa remaja mereka. Masa remaja, atau remaja, adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, umumnya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah periode penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional,

sosial, dan kognitif yang signifikan. Masa remaja sering kali ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan otonomi, pergolakan emosional, dan interaksi yang lebih kompleks dengan lingkungan sosial. Selama masa ini, individu mengembangkan nilai, keyakinan, dan keterampilan yang membentuk dasar untuk transisi mereka ke dewasa dan tanggung jawab yang lebih besar.

5. Dewasa

Menurut Daniel Levinson, dewasa adalah tahap perkembangan yang melibatkan pencapaian kemandirian dan stabilitas dalam identitas serta kehidupan pribadi. Carl Jung menggambarkan dewasa sebagai pencapaian individu terhadap integrasi antara aspek-aspek kepribadian mereka, termasuk kesadaran diri, ketenangan batin, dan pemahaman terhadap peran mereka dalam masyarakat. Margaret Mead mendefinisikan dewasa sebagai periode di mana individu mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam keluarga, masyarakat, dan pekerjaan, serta memperlihatkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Usia dewasa merujuk pada rentang waktu dalam kehidupan individu ketika mereka mencapai kedewasaan fisik, mental, dan emosional. Ini sering kali diidentifikasi sebagai periode setelah masa remaja, biasanya dimulai pada usia 18 tahun atau setelah selesainya pendidikan formal sampai di usia 60 tahun. Usia dewasa mencakup tahap di mana individu mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, dan identitas yang stabil. Ini juga merupakan masa di mana individu mulai memasuki dunia kerja, membentuk hubungan interpersonal yang dewasa, dan mengambil bagian aktif dalam masyarakat. Usia dewasa ditandai dengan kemampuan untuk mengambil keputusan yang rasional dan bertanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan.

6. Lansia

WHO mendefinisikan usia lansia sebagai usia 65 tahun ke atas, yang sering dijadikan titik awal bagi berbagai kebijakan kesehatan dan sosial terkait lansia. Havighurst menyatakan bahwa lansia memiliki tugas-tugas psikososial tertentu yang harus mereka selesaikan, seperti menemukan makna hidup baru setelah pensiun dan menghadapi kematian dengan damai. Neugarten menggambarkan lansia sebagai individu yang memasuki tahap "lansia muda" (young-old), "lansia tengah" (middle-old), dan "lansia tua" (old-old), dengan setiap tahap memiliki tantangan dan kebutuhan yang berbeda. Usia lansia merujuk pada tahap dalam rentang usia manusia yang biasanya dimulai sekitar 65 tahun ke atas. Ini adalah periode dalam kehidupan di mana individu mengalami penurunan fisik, kognitif, dan sosial secara alami. Usia lansia sering kali ditandai dengan penurunan fungsi fisik seperti kekuatan otot dan daya tahan, peningkatan risiko penyakit kronis, serta perubahan dalam keseimbangan emosional dan mental. Meskipun demikian, banyak lansia yang tetap aktif secara sosial dan produktif, dengan penekanan pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup yang baik.

B. Hasil Wawancara

Nama : Adel Sinaga
Tempat/Tanggal Lahir: Karo Indah, 12 juni 2013
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 8 Tahun
Alamat : Karo Indah gg 2 kelurahan Padang Mas

Hasil wawancara kepada anak usia 0-12 tahun

1. Apa yang membuatmu senang atau sedih hari ini?

Hari ini, aku senang karena bisa bermain dengan teman-temanku di taman bermain. Aku juga senang karena bisa makan es krim kesukaanku setelah makan siang. Tapi, aku juga sedih karena mainanku rusak dan tidak bisa dimainkan lagi.

2. Bagaimana cara kamu mengatur waktu belajar dan bermain di rumah?

Pertama, saya mulai dengan belajar. Saya fokus mengerjakan tugas-tugas sekolah saya. Setelah itu, saya punya waktu untuk bermain. Saya suka main dengan mainan favorit saya atau bermain di luar rumah dengan teman-teman. Tidak lupa juga saya istirahat, supaya tubuh saya sehat dan kuat!

3. Apa hal-hal yang membuatmu merasa takut atau khawatir?

Aku merasa takut saat ada badai petir karena suaranya keras dan menakutkan. Aku juga khawatir jika kehilangan orang tua di tempat umum. Mainan yang rusak juga membuatku khawatir karena aku suka main dengannya. Takutnya kalau tidak bisa diperbaiki lagi.

4. Apa yang kamu sukai dari sekolahmu dan mengapa kamu suka?

Saya suka teman-teman dan guru-guru di sekolah! Mereka membuat belajar jadi menyenangkan dan seru. Guru-guru kami juga baik dan membantu kami belajar hal-hal baru. Di sekolah, kami punya banyak kegiatan seru seperti olahraga, seni, dan eksperimen sains. Ini semua membuat saya senang dan ingin datang ke sekolah setiap hari!

5. Bagaimana kamu menyelesaikan masalah saat bermain dengan teman-temanmu?

Kalau ada masalah saat bermain, saya coba bicara dengan teman-teman saya. Kami duduk bersama dan saling mendengarkan. Saya ceritakan apa yang saya rasakan dan mendengarkan juga apa yang mereka rasakan. Kami mencari solusi bersama, seperti kompromi atau meminta maaf jika salah. Yang penting, kami belajar dari masalah tersebut dan jadi lebih baik dalam berkomunikasi. Setelah itu, kami bisa kembali bermain dengan bahagia dan persahabatan tetap terjaga.

Hasil Wawancara kepada Remaja Usia 12-17 tahun

Nama : Aldo Pratama
Tempat/Tanggal Lahir: Lau Kawar, 9 Januari 2007
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 17 tahun
Pekerjaan : Pelajar

1. Bagaimana kamu mengelola perubahan fisik yang mungkin menjadi sumber kekhawatiran atau ketidaknyamanan, seperti pertumbuhan tubuh yang cepat atau perubahan dalam penampilan?

Saat menghadapi perubahan fisik seperti pertumbuhan tubuh yang cepat atau perubahan penampilan, penting untuk mengelolanya dengan bijak. Saya berbicara dengan orang tua atau orang dewasa yang dapat dipercaya untuk mendapatkan dukungan dan informasi yang diperlukan. Saya juga berusaha menjaga pola hidup sehat dengan olahraga dan makan makanan bergizi. Mengenali bahwa perubahan ini adalah bagian alami dari pertumbuhan membuat saya lebih percaya diri dan menerima diri sendiri. Selain itu, saya mencari hobi atau kegiatan yang membuat saya merasa bahagia dan percaya diri.

2. Bagaimana kamu merasa bahwa kemampuan berpikirmu telah berkembang sejak usiamu 17 tahun, dan dalam hal apa kamu merasa paling mengalami perkembangan?

Saya merasa kemampuan berpikir saya telah berkembang sejak usia 15 tahun, terutama dalam hal pemecahan masalah dan pemahaman yang lebih dalam terhadap berbagai topik. Saya merasa paling mengalami perkembangan dalam cara saya menghadapi tantangan dan memecahkan masalah secara kreatif. Saya lebih terbuka terhadap sudut pandang baru dan lebih mampu mengelola emosi dan stres. Selain itu, saya juga merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan mengambil tanggung jawab atas tindakan dan pilihan hidup saya.

3. Bagaimana cara kamu mengatasi perasaan cemas atau khawatir mengenai masa depan, seperti karier atau kehidupan setelah sekolah?

Saya mengatasi perasaan cemas mengenai masa depan dengan merencanakan langkah-langkah ke depan secara terstruktur. Saya mencari informasi tentang berbagai pilihan karier dan jalur pendidikan yang sesuai dengan minat dan bakat saya. Saya juga berbicara dengan orang dewasa yang

bisa memberikan saran dan pandangan objektif. Selain itu, saya fokus pada hal-hal yang saya kuasai saat ini dan berusaha untuk terus belajar dan berkembang. Mengingat bahwa perubahan adalah bagian dari hidup juga membantu saya untuk tetap tenang dan optimis menghadapi masa depan.

4. Bagaimana kamu melihat peran teman-temanmu dalam membentuk identitas sosialmu, dan apakah kamu merasa bahwa hubungan sosialmu telah berkembang seiring dengan bertambahnya usia?

Teman-teman sangat memengaruhi pembentukan identitas sosial saya. Mereka adalah cermin bagi nilai-nilai dan minat yang saya miliki. Seiring bertambahnya usia, hubungan sosial saya berkembang menjadi lebih dalam dan beragam. Saya mulai memahami nilai pentingnya toleransi dan kerjasama dalam menjalin hubungan yang baik. Teman-teman juga membantu saya menghadapi berbagai tantangan dan memberikan dukungan moral. Melalui interaksi sosial ini, saya belajar menjadi lebih empatik dan menghargai perbedaan pendapat, yang semuanya memperkaya pengalaman hidup dan membentuk identitas sosial saya.

Hasil Wawancara kepada Orang Dewasa

Nama : Pak Daniel Nainggolan
Tempat/Tanggal Lahir: Bengkulu, 19 November 1991
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 33 Tahun
Pekerjaan : Pegawai

1. Bagaimana Anda memahami dan merawat kesehatan fisik Anda dalam hubungannya dengan perubahan gaya hidup atau tantangan fisik yang mungkin Anda alami sebagai orang dewasa?

Saya memahami pentingnya merawat kesehatan fisik saya dengan menjaga gaya hidup sehat. Ini termasuk rutinitas olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi, dan istirahat yang cukup. Saya juga memperhatikan perubahan gaya hidup yang diperlukan seiring bertambahnya usia, seperti menyesuaikan pola makan dan aktivitas fisik. Saya menghadapi tantangan fisik dengan pendekatan proaktif, seperti berkonsultasi dengan dokter secara rutin dan mengikuti rekomendasi medis. Melalui kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik, saya berusaha menjaga kualitas hidup saya dan menghadapi tantangan dengan sikap yang positif.

2. Apakah Anda merasa bahwa penggunaan teknologi dan perangkat digital mempengaruhi kemampuan berpikir Anda dalam memproses informasi dan membuat keputusan?

Penggunaan teknologi dan perangkat digital memang memberikan dampak pada kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan. Saya merasa bahwa kemampuan saya dalam memproses informasi telah berkembang dengan adanya akses cepat dan luas terhadap informasi melalui teknologi. Namun, saya juga menyadari bahwa terlalu banyak informasi dapat membingungkan dan membutuhkan kemampuan untuk menyaring informasi yang relevan. Saya berusaha menggunakan teknologi secara bijak dengan mempertimbangkan keakuratan dan keandalan informasi yang diperoleh serta mengembangkan kemampuan kritis dalam memilih dan menafsirkan informasi yang ada.

3. Bagaimana cara mengelola stres dan tekanan emosional yang sering muncul di lingkungan kerja?

Untuk mengelola stres dan tekanan emosional di lingkungan kerja, saya mengadopsi beberapa strategi. Pertama, saya mengatur waktu dengan baik dan menetapkan prioritas untuk menghindari beban kerja yang berlebihan. Saya juga melakukan latihan relaksasi, seperti meditasi atau yoga, untuk menenangkan pikiran. Berbicara dengan rekan kerja atau atasan juga membantu dalam menemukan solusi atau dukungan. Selain itu, saya mengatur ekspektasi realistis terhadap diri sendiri dan mengingat pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi untuk menjaga kesehatan mental dan emosional.

4. Bagaimana orang dewasa menghadapi perubahan dalam lingkungan sosial mereka, seperti pergantian pekerjaan atau perubahan lingkungan tempat tinggal?

Saya menghadapi perubahan sosial dengan berbagai cara. Pergantian pekerjaan atau lingkungan tempat tinggal bisa menimbulkan tantangan, tapi juga peluang baru. Saya mempersiapkan diri dengan meningkatkan keterampilan, memperluas jaringan sosial, dan mencari dukungan dari keluarga atau teman-teman. Saya juga menghadapi perubahan ini dengan sikap positif dan fleksibilitas, siap untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Memiliki tujuan yang jelas dan rencana yang terorganisir juga membantu saya mengatasi ketidakpastian dan menemukan kestabilan dalam situasi yang berubah.

Hasil Wawancara kepada Orang Dewasa

Nama : Pak Martin Simanungkalit
Tempat/Tanggal Lahir: Siantar, 24 Maret 1964
Jenis Kelamin : Laki-laki
Usia : 60 Tahun
Pekerjaan : Pensiunan

1. Apa pentingnya menjaga kesehatan fisik, seperti olahraga dan pola makan, dalam proses penuaan?

Menjaga kesehatan fisik sangat vital saat usia 60 tahun. Saya melakukan olahraga teratur seperti jalan cepat atau senam ringan, tubuh tetap kuat dan fleksibel, mengurangi risiko jatuh dan cedera. Saya juga menjaga Pola makan sehat dengan nutrisi seimbang membantu menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan menjaga kesehatan jantung. Hal ini juga meningkatkan energi dan daya tahan tubuh saya, memungkinkan lansia seperti saya untuk tetap aktif dan menikmati aktivitas sehari-hari tanpa hambatan. Dengan menjaga kesehatan fisik, penuaan menjadi lebih bermakna dengan kualitas hidup yang lebih baik.

2. Bagaimana cara menjaga kemandirian dalam aktivitas sehari-hari ketika menghadapi perubahan kognitif yang terkait dengan usia?

Untuk menjaga kemandirian dalam aktivitas sehari-hari saat menghadapi perubahan kognitif, saya menggunakan beberapa strategi. Saya mencatat jadwal dan tugas penting, membuat daftar belanjaan, dan menggunakan alarm atau pengingat untuk mengingatkan saya. Saya juga berpartisipasi dalam latihan otak, seperti teka-teki atau permainan yang merangsang pikiran. Mengatur lingkungan rumah agar aman dan mudah diakses juga membantu. Terpenting, saya tetap terbuka untuk meminta bantuan dari keluarga atau profesional jika diperlukan, sehingga saya tetap mandiri dan merasa percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

3. Apa dampak hubungan sosial dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan emosional lansia?

Hubungan sosial dan dukungan keluarga memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan emosional saya sebagai lansia. Interaksi dengan teman sebaya dan keluarga membantu menjaga rasa terhubung dan terasa dihargai. Dukungan emosional dan fisik dari keluarga memberikan rasa aman dan nyaman, mengurangi stres dan kesepian. Melalui hubungan sosial yang positif, saya merasa lebih bahagia, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan merasa dihargai dalam komunitas. Ini juga membantu dalam mengatasi tantangan emosional yang mungkin timbul seiring bertambahnya usia, menjadikan masa tua saya lebih berarti dan bermakna.

4. Bagaimana cara mengatasi perasaan isolasi sosial atau kesepian yang mungkin dialami oleh lansia?

Untuk mengatasi perasaan isolasi sosial atau kesepian, saya melakukan beberapa hal. Saya aktif mencari kegiatan sosial, seperti bergabung dengan klub atau komunitas yang sesuai dengan minat

saya. Saya juga menghubungi teman-teman lama dan menjaga komunikasi yang teratur dengan keluarga. Mengikuti kelas atau acara komunitas juga membantu saya bertemu dengan orang baru dan memperluas lingkaran sosial. Selain itu, saya terbuka untuk berbagi pengalaman dan cerita dengan orang lain, menciptakan ikatan yang lebih dalam dan mengurangi perasaan kesepian.

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan lewat wawancara maka didapatkanlah hasil berupa perkembangan psikologi mulai dari anak-anak hingga lansia tidak terlepas dari aspek pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

- **Pertumbuhan Fisik**

Psikologi perkembangan aspek pertumbuhan fisik adalah studi tentang perubahan dan perkembangan tubuh manusia sepanjang hidup. Ini mencakup pertumbuhan dan perubahan dalam struktur serta fungsi tubuh, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Fokus utama dalam aspek ini meliputi perubahan anatomi dan fisiologi, perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus, serta perubahan hormonal yang signifikan, seperti yang terjadi selama pubertas dan menopause. Selain itu, aspek ini juga mencakup bagaimana faktor eksternal seperti gizi, aktivitas fisik, dan paparan penyakit mempengaruhi perkembangan fisik. Dalam konteks penuaan, psikologi perkembangan fisik meneliti penurunan massa otot, kepadatan tulang, dan fungsi organ yang terjadi seiring bertambahnya usia. Memahami aspek ini penting untuk mengetahui bagaimana perkembangan fisik berinteraksi dengan aspek psikologis dan sosial, serta bagaimana intervensi dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup individu sepanjang rentang kehidupan.

- **Kognitif**

Psikologi perkembangan aspek kognitif adalah studi tentang perubahan dan perkembangan kemampuan berpikir, memahami, dan memproses informasi sepanjang rentang kehidupan manusia. Aspek ini mencakup perkembangan fungsi kognitif seperti perhatian, memori, bahasa, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Selama masa kanak-kanak, fokusnya adalah pada bagaimana anak-anak belajar memahami dunia, mengembangkan bahasa, dan memecahkan masalah. Pada masa remaja, perkembangan kognitif melibatkan peningkatan kemampuan berpikir abstrak dan kritis. Pada masa dewasa, aspek kognitif mencakup penerapan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai konteks kehidupan, serta pengambilan keputusan yang lebih matang. Dalam konteks penuaan, psikologi perkembangan kognitif mempelajari perubahan yang terjadi, seperti penurunan memori dan kecepatan pemrosesan informasi, serta strategi untuk mempertahankan fungsi kognitif. Memahami perkembangan kognitif penting untuk mengetahui bagaimana individu belajar, beradaptasi, dan berfungsi secara efektif di berbagai tahap kehidupan, serta bagaimana intervensi dapat membantu meningkatkan kesehatan kognitif.

- **Emosional**

Psikologi perkembangan aspek emosional adalah studi tentang bagaimana emosi individu berkembang, berubah, dan diproses sepanjang rentang kehidupan. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana individu mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi mereka dalam berbagai situasi. Pada masa kanak-kanak, fokusnya adalah pada perkembangan keterampilan pengenalan dan pengendalian emosi, serta pembentukan keterikatan emosional dengan orang tua dan pengasuh. Pada masa remaja, perkembangan emosional mencakup peningkatan intensitas emosi dan kematangan dalam mengelola perasaan serta membangun hubungan interpersonal yang lebih kompleks. Pada masa dewasa, perkembangan emosional berfokus pada stabilitas emosional, kemampuan mengatasi stres, dan menjaga hubungan yang sehat. Dalam konteks penuaan, psikologi perkembangan emosional mempelajari bagaimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan hidup, seperti pensiun dan kehilangan orang terkasih, serta bagaimana mereka mempertahankan kesejahteraan emosional. Memahami perkembangan emosional penting untuk mengetahui bagaimana individu mengelola perasaan mereka, membangun dan mempertahankan hubungan sosial, serta mencapai kesejahteraan psikologis sepanjang kehidupan.

- **Sosial**

Psikologi perkembangan aspek sosial adalah studi tentang bagaimana interaksi sosial dan hubungan individu berkembang dan berubah sepanjang hidup. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana individu membentuk identitas sosial, beradaptasi dengan peran sosial yang berbeda, dan mengembangkan keterampilan interpersonal. Pada masa kanak-kanak, fokusnya adalah pada perkembangan keterampilan dasar dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa, serta pembentukan pola hubungan yang aman dan suportif. Pada masa remaja, perkembangan sosial melibatkan eksplorasi identitas, peningkatan independensi, dan pembentukan hubungan yang lebih intim dan kompleks. Pada masa dewasa, aspek sosial mencakup pemeliharaan hubungan profesional dan pribadi, serta penyesuaian terhadap peran sosial seperti pasangan, orang tua, dan anggota masyarakat. Dalam konteks penuaan, psikologi perkembangan sosial mempelajari bagaimana individu mengatasi perubahan dalam jaringan sosial dan mempertahankan keterlibatan sosial untuk mendukung kesejahteraan. Memahami perkembangan sosial penting untuk mengetahui bagaimana individu berinteraksi, beradaptasi dengan peran yang berubah, dan membangun hubungan yang bermakna sepanjang rentang kehidupan.

KESIMPULAN

Dari hasil wawancara terhadap anak-anak, remaja, dan orang dewasa, terlihat bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tantangan dan kebutuhan unik. Anak-anak seperti Adel Sinaga menunjukkan kebahagiaan dan kekhawatiran sederhana terkait kegiatan sehari-hari seperti bermain dan belajar. Mereka mengelola waktu dengan bimbingan dari orang tua dan cenderung merasa takut pada situasi yang belum dipahami sepenuhnya. Remaja seperti Aldo Pratama mulai menghadapi perubahan fisik dan emosional yang signifikan, mengelola kecemasan tentang masa depan, dan mencari identitas melalui hubungan dengan teman-teman. Mereka menunjukkan perkembangan dalam berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengelolaan stres melalui dukungan dari keluarga dan teman-teman. Orang dewasa seperti Pak Daniel Nainggolan dan Pak Martin Simanungkalit fokus pada menjaga kesehatan fisik dan mental, menghadapi perubahan dalam lingkungan sosial dan pekerjaan dengan adaptasi yang proaktif, dan memanfaatkan teknologi untuk mendukung kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan. Lansia menghadapi tantangan isolasi sosial dan perubahan kognitif dengan tetap aktif dalam kegiatan sosial dan menjaga kemandirian melalui strategi yang tepat. Secara keseluruhan, setiap individu menunjukkan kemampuan beradaptasi dan mencari dukungan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan pada setiap tahap perkembangan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka yang tidak terlepas dari aspek pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlia Vebriani Simanjuntak, D. A. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1 (3).
- Desy Purnama Simangunsong, L. S. (2024). MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA PEKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *AL-FURQAN: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3 (3).
- Dorlan Naibaho, G. W. (2024). PERKEMBANGAN PSIKOLOGI PADA ANAK-ANAK, REMAJA DAN DEWASA AKHIR DI DESA LAU SOLU. *jurnal Pendidikan Dan Humaniora*, 3 (2).
- Dorlan Naibaho, T. P. (2024). Studi Kasus: Psikologi Perkembangan, Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang Dari Fase Anak-anak – Lansia. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1 (4).
- Efristin Estherika, S. T. (2024). PENELITIAN PSIKOLOGI ANAK REMAJA (SMA) SEBAGAI PEMBINAAN ETIKA DAN KARAKTER MEREKA MELALUI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN (PAK). *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3 (2).

- Eni Debora Sihombing, B. H. (2024). MEMAHAMI PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS REMAJA TERHADAP PENGARUH BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMK SWASTA BUKIT CAHAYA 1 SIDIKALANG, KAB. DAIRI. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3 (2).
- Rimhot Maruli Tua Sinaga, I. W. (2024). WAWANCARA PSIKOLOGI SEBAGAI ALAT UNTUK MENYADARI IDENTITAS, KEBERHASILAN, EMOSIONAL DALAM MASA REMAJA. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3 (2).